



# POMELO HEALTH PODCAST

Podcast stworzony przez [catering dietetyczny Pomelo](#). Jeśli uważasz, że zdrowie to wypadkowa Twoich możliwości. Jesteś pod dobrym adresem. To podcast dla aktywnych oraz ambitnych osób, a poruszamy w nim tematy nie tylko związane z dietą, ale również sportem czy zdrowiem psychicznym. Zapraszamy jako firma, która od wielu lat wpływa na lepsze nawyki żywieniowe swoich klientów.

Catering dietetyczny Pomelo to 12 diet, dostarczanych do ponad 250 miejscowości w całej Polsce. Działamy na rynku od 2015 roku, cały czas zwiększając jakość naszych usług.

Strona podcastu: <https://pomelo.com.pl/podcast>

Prowadzący podcast: [Grzegorz Piekarczyk](#)

Blog: <https://zyjmocno.com>

Lista odcinków:

1. [Czy ketoza jest bezpieczna? Dawid Białowas](#)
2. [Czy detoks i diety oczyszczające są zdrowe? Bartosz Florczak](#)
3. [Trening i dieta w ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
4. [Ból pleców – Michał Dachowski](#)
5. [Co daje bieganie? Marcin Sawuła](#)
6. [Dieta dla mózgu – Joanna Podgórska](#)
7. [Jak wrócić do formy po ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
8. [Co robić przed, a co po treningu – Michał Dachowski](#)
9. [Schudł 30 kg na rowerze! Tobiasz Jankowski](#)
10. [Jak wybierać produkty – Martyna Żmuda-Trzebiatowska](#)
11. [Całe życie na diecie bez efektów – Gosia Pielichowska](#)
12. [Dieta IF , czyli post przerywany – Daria Łukowska](#)
13. [Jak zwiększyć swoją produktywność – Piotr Nabielec](#)
14. [Jak zacząć trenować na siłowni – Michał Tkacz](#)
15. [Jak lepiej spać – Daria Łukowska](#)

## Odcinek: Jak zacząć trenować na siłowni – Michał Tkacz

**Grzegorz Piekarczyk:** Cześć, dzisiaj z nami jest Michał Tkacz, trener personalny, trener przygotowania motorycznego oraz wykładowca i szkoleniowiec, prowadzący przygotowanie motoryczne sportowców na poziomie zawodowym i amatorskim; indywidualnie, jak i w drużynach. Współwłaściciel Pracowni Ruchu na Krakowskim Zabłociu. Cześć, Michał.

**Michał Tkacz:** Cześć. Witam cię, dziękuję za zaproszenie.



**Grzegorz Piekarczyk:** Ja też dziękuję, że znalazłeś czas. Dzisiaj porozmawiamy sobie o treningu na siłowni i skupimy się przede wszystkim na treningu na siłowni dla osób początkujących. Mamy już otwarte siłownie, więc myślę, że dużo osób, pomimo tego że do wakacji już nie zostało dużo... Natomiast myślę, że na pewno po tym czasie, kiedy spędziliśmy go w dużej ilości w domach, warto do tej siłowni iść i zacząć się ruszać. Michał, powiedz, czy trening na siłowni jest dla wszystkich.

**Michał Tkacz:** Najprostsza odpowiedź – tak. Tylko to zależy oczywiście od tego, przynajmniej moim zdaniem, w jakim ktoś stanie przychodzi. Często trening na siłowni był utożsamiany z tym, że kiedyś, powiedzmy, było takie podejście kulturystyczne, że to chodziło o rozbudowę masy mięśniowej. Kobiety w tych wszystkich mitach były się ćwiczyć na siłowni, że im te mięśnie się jakoś rozrosną i że będą nie wiadomo jakie. Też były te wszystkie odżywki typu Mutant Mass i tak dalej, że jak to się wszystko przyjmie, to wtedy będą nie wiadomo jak rosły.

Idąc dalej z czasem to się też rozwinęło, że siłownia kojarzyła się też z ogromnymi ciężarami i z podejściem takim bardziej trójbojowym, dwubojoowym, gdzie robiło się ciężkie przysiady, ciężkie martwe ciągi, ciężkie wyciskania, ewentualnie jakieś tam elementy podnoszenia ciężarów i tyle. Ale podchodząc tak bardzo ludzko, nie widzę, dlaczego ktoś miałby mieć przeciwwskazania, aby ćwiczyć na

siłowni. Jedynie, powiedzmy, jak ktoś ma jakieś urazy, kontuzje, to współpraca z fizjoterapeutą czy z lekarzem, w zależności od stopnia jakichś tam problemów, taka współpraca mogłaby być z takimi specjalistami i wtedy przygotowanie planu czy trening z taką osobą, nawet i w warunkach siłownianych, czemu nie. To też moje treningi, które przygotowuję dla podopiecznych, oparte są na diagnostyce.

Czyli patrzę, jak wyglądają zakresy ruchu w statyce, jak ruszają się przede wszystkim w dynamice podopieczni i też w trakcie wykonywania ćwiczeń widać, co jest dobrze, co jest źle, jak kompensuje ruchy. Więc to jest taka przewaga, jak na przykład współpracuje się z trenerem, że jest się w stanie wychwycić te rzeczy i na bieżąco zmieniać ćwiczenie czy po prostu korygować. A sama siłownia to jest po prostu miejsce do ćwiczeń. Równie dobrze ktoś może mieć siłownię w domu, jakieś hantle, kettle. To też nie musi być taki twarde sprzęt. Mogą być to jakieś gumy oporowe, power bandy, mini bandy. Tak samo często nie doceniana masa ciała. Jak ludzie chcą wycisnąć setki kilogramów na klatkę, a nie potrafią pompki zrobić. Czy chcą robić jakieś wiosłowania ciężką sztangą, a nie są w stanie podciągnąć się na drążku czy zrobić podobnych rzeczy. Wszystko zależy od stopnia zaawansowania, dobrania ćwiczeń odpowiednio do takiej osoby i można ćwiczyć.

**Grzegorz Piekarczyk:** Dobrze. W takim razie jeszcze do treningu personalnego przejdziemy później. Natomiast chciałbym, żebyś doradził osobom, które chcą zacząć ćwiczyć na siłowni, od czego powinny zacząć. Czyli, powiedzmy, mówię sobie: „Dobra, idę na siłownię. Albo idę sam, albo idę z kolegą, z koleżanką. Idziemy do typowej sieciówki dużej siłowni. Wchodzę do tej siłowni i od czego mam zacząć. W ogóle z czym to się je? Czy mam siadać na maszynę i robić to, co jest tam na rysunku, czy szukać jakiejś pomocy? Od czego zacząć na takiej typowej, że tak powiem, sieciówce, jeśli chodzi o siłownię?

**Michał Tkacz:** Ja pamiętam, jak zaczynałem swoją przygodę, jak ja w ogóle zaczynałem ćwiczyć. To było tak, że „ćwicz na maszynach, twoje ciało zaadaptuje się do tych obciążeń, nie uszkodzisz się, one tam wymuszają zakres ruchu, ćwiczenia izolowane w ogóle najlepsze i tak dalej, i tak dalej”. Z biegiem czasu to się dość mocno zmieniło, bo poszło to w stronę takiego bardziej treningu funkcjonalnego. Teraz też modne takie treningi medycznego czy terapii ruchowej. Co z tego, że ja na przykład robię przysiady czy wypycham nogi na suwnicy, czy prostuję nogi na wyciągu, na jakiejś tam maszynie, jak potem przenosząc to do ruchu funkcjonalnego, czy robię przysiad, czy jakiś skłon, coś porównującego do martwego ciągu, to te maszyny tego nie odzwierciedlają, bo zabierają nam w dużej mierze ten cały aparat stabilizacyjny, czy to lokalnie, czy globalnie. Więc w tym takim treningu też nie popadałbym ze skrajności w skrajność.

Bo zazwyczaj, jak też jeździłem po korporacjach i pracowałem w korporacjach, to było tak, że ktoś nic całe życie nie robi, nagle przyszedł wiek 40-50 lat i pani Jadzia, księgowa, przeczytała, że jakiś trening jest najlepszy na spalanie tkanki tłuszczowej i wio! Leci! I ze skrajności, jaką było nicnierobienie, wchodzi w taką skrajność, że trenuje 5 razy w tygodniu albo 7, bo jest fajnie. Tak jest też często z postanowieniami noworocznymi, że przez pierwszy tydzień lub dwa tygodnie chodzi się codziennie na siłownię. Bóle te opóźnione, mięśniowe, te potocznie w Polsce nazywane zakwasami, są takie, że nie da się ruszyć. A potem ta osoba przestaje trenować. Więc jestem zwolennikiem takiej minimalnej efektywnej dawki, żeby dać taki bodziec stymulujący, ale nie przestymulowujący, jakby tak trochę nie po polsku powiedzieć, żeby ten bodziec był na tyle mocny, żeby rzeczywiście zmuszał nas do jakiegoś większego wysiłku, ale żeby nie przesadzić.

Oczywiście jeden trening nam nic takiego nie robi, ale jak będziemy cały czas ponad swoje możliwości walczyć z tymi, powiedzmy, obciążeniami czy z intensywnością treningów, czy z objętością, to prędzej czy później coś może pójść nie tak. Więc na początku widzę tendencję u ludzi, że chcą zbyt szybko i zbyt mocno trenować. Więc to jest taki pierwszy punkt, żeby nie walczyć ze swoim ego. Bo kolega powiedział, że podniósł ileś tam kilogramów w martwym ciągu, to ja też nie mogę być gorszy. Czy ileś wycisnął na klatkę. Żeby mierzyć siły na zamiary i żeby spokojnie się wprowadzić. I najlepsze efekty, nawet też na samym początku czy u osób bardziej zaawansowanych, można zaobserwować, jak idą najprostszą progresją liniową. Czyli, powiedzmy, w jednym tygodniu zrobi się 5 pompek w 3 seriach; w kolejnym tygodniu zrobimy 6 albo 7 i tak dalej. Więc tutaj nie trzeba nie wiadomo jakiego doktoratu z

programowania treningowego pisać. Ten trening nie musi być przeładowany, że w ciągu treningu robimy miliony ćwiczeń.

Nie musi być to trening obwodowy. Bo też, jak nie jesteśmy przygotowani na samym początku, to powiedzmy, zrobimy jakieś ćwiczenie, odpoczniemy chwilę, jakiś czas przerwy sobie damy albo zamieńmy na ćwiczenie, które angażuje, powiedzmy, inne grupy mięśniowe, albo jest takie korekcyjne, żeby tę przerwę jakoś w aktywny sposób sobie wykorzystać. I też na samym początku co jest tak naprawdę naszym celem? Bo, powiedzmy, jak podopieczni przychodzą do trenera, to jest ta rozmowa i jakoś się idzie dowiedzieć. Ale kiedyś było to... Jakby też przez pandemię można zauważyć, że kiedyś było: „Bo chciałabym schudnąć albo zrzucić na wadze”. Biorąc pod uwagę, że sama waga nie jest najlepszym wyznacznikiem, ale to już nie będziemy się w to zagłębiać.

Albo zredukować masę tłuszczową, albo zbudować masę mięśniową. Czy ktoś chciał mieć lepszą klatkę i tak dalej. Teraz widzę, że to się dość mocno zmienia. Szczególnie u nas w studio widzę dużo osób z problemami, nawet nie odcinka lędźwiowego, ale kolan. Bo jak pracowali w biurach, to musieli pójść do samochodu, wsiąść do samochodu, przejechać się. Cokolwiek zrobić tego ruchu. A teraz najczęściej odbywa się to w formie pracy w domu i tego ruchu jest jeszcze mniej. Więc też fajnie zacząć od tego, co jest moim celem. Bo potem jak ktoś tak: „A poćwiczę. Przychodzę, żeby się poruszać”, to w pewnym momencie na treningu jest tak, że trochę zaczyna brakować motywacji, bo tak naprawdę nie wiem, co chcę zrobić na tym treningu. Nie wiem, do czego tak naprawdę dążę. Brakuje takiego punktu odniesienia, a ludzie lubią liczby. Więc jak ktoś chce schudnąć 10 kg, powiedzmy, tej tkanki tłuszczowej, to wie, do czego dąży. I potem, jak cel jest zrealizowany, weryfikujemy to.

Gdy jakieś cele wychodzą w międzyczasie, to możemy iść dalej, więc to jest taka kolejna rzecz. I też jeszcze odnośnie samego wyglądu jednostki treningowej. Zawsze się mówi, że trening powinien rozpoczynać się od rozgrzewki; ale jak się zazwyczaj szło na siłownię, to widać było, jak ktoś wchodził na bieżnię, na rowerek, na orbitrek; 5-10 minut biegu albo jakiegoś tam ruchu. Poruszał sobie bareczkami, nadgarstkami i baj lando – mogliśmy iść na wyciskanie na klatkę, a potem kontuzje łokci, nadgarstków, czegokolwiek. Więc żeby też ta rozgrzewka była zrobiona w taki sposób przemyślany, bo z samej definicji rozgrzewka ma nas przygotować do warunków treningowych. A na przykład my wiemy, że mamy ograniczenia ruchomości gdzieś w biodrach, w odcinku piersiowym kręgosłupa, w obręczy barkowej. Więc żeby te elementy wpleść w rozgrzewkę, żeby rzeczywiście być jak najlepiej przygotowanym do części głównej treningu.

Nie załatwi to nam wszystkiego; to, że pomachamy sobie barkami, ruszymy głową, coś nam strzeli, porozciągamy się chwilę i tyle. Więc też do tej rozgrzewki często mam takie zastrzeżenia, bo to pojmowanie jest takie, że pojeżdżę sobie na rowerku i to wystarczy. OK, podniosę temperaturę ciała i w sumie nic więcej. Trochę zmuszę serducho do większej pracy, trochę tej krwi przepompuje i tyle. I tutaj się kłania takie też popularne, często źle rozumiane, pojęcie jako mobilność, stabilność, że z jednej strony fajnie byłoby uruchomić te rejony, które są ograniczone i które są problematyczne, ale z drugiej strony też fajnie byłoby poaktywizować jakieś kluczowe grupy mięśniowe, które będą brały główny udział w tym charakterze pracy, który mamy. I na sam koniec – też często stosuję takie pobudzenie układu nerwowego. Ja to zawsze porównuję, że to nie chodzi o to, że mamy się natykać jakichś nie wiadomo jakich przedtreningówek, jak kiedyś były.

Ci, co chodzili na siłownię i słuchają, to wiedzą. Jakies na geranium i tak dalej, jakieś mezomorphy i tak dalej, i że po treningu nas muszą razem z futrynami wynosić. Tylko co zrobić przed tym treningiem, żeby już w tych seriach głównych być przygotowanym, żeby sprostać tym warunkom. A nie, że ja dopiero będę się rozgrzewał w trakcie zakończenia pierwszego głównego ćwiczenia. Więc tutaj mogą być jakieś formy pracy balistycznej typu rzuty piłką lekarską czy jakieś elementy skoków, czy ruchów z jakąś szybszą intencją, żeby rzeczywiście przygotować nasz układ nerwowy do pracy, żeby być skupionym i skoncentrowanym. Tak mógłbym zamknąć ten pierwszy punkt, który omówiłem bardzo mocno.

**Grzegorz Piekarczyk:** Tak. Dziękuję ci. Jeśli chodzi o rozgrzewkę, to odsyłamy do podcastu z Michałem Dachowskim, gdzie tam naprawdę rozbiliśmy w jednym z odcinków bardzo mocno, co powinniśmy robić przed i co powinniśmy robić po treningu. Natomiast kolejne pytanie, jakie mam do ciebie, Michał, to jest, jak ułożyć sobie plan treningowy albo czy korzystać z gotowców. Bo opowiedziałeś o tym, jak możemy zacząć, natomiast bardzo dużo osób gdzieś tam sięga po jakieś plany z Internetu. Czy to jest jakieś rozwiązanie? Czy masz dla tego lepszą alternatywę?

**Michał Tkacz:** Robienie czegoś jest zawsze lepsze od nicnierobienia, ale patrząc na to... Powiedzmy, komuś napiszę na kartce, czy jest jakiś gotowy plan w Internecie, na przykład podpór na przedramionach, słynna deska przerobiona miliardy razy, ale ludzie często nie są świadomi. Często, w 95% nie są świadomi swojego ciała. Nie wiedzą, co to jest odcinek lędźwiowy, tym bardziej neutralne krzywizny kręgosłupa. Nie wiedzą, co to jest niegarbienie się, powiedzmy, czyli też utrzymanie tej neutralnej krzywizny, jeżeli chodzi o odcinek piersiowy. Nie wiedzą, co to jest przodotyłopochylenie miednicy i tak dalej. I też od nich tego nie wymagamy.

Oni są ludźmi, oni tym nie zarabiają, więc guzik ich to często obchodzi. Jak są podopieczni, którzy chcą więcej wiedzieć, to można się rozwinąć, ale to też nie o to chodzi. Przynajmniej moim zdaniem. Więc problem z takimi gotowcami jest taki, że kartka przyjmie wszystko, papier przyjmie wszystko i tam wszystko można wbić. Ale jak ta osoba realizuje te rzeczy? Są w Polsce takie – chyba, że już się zgubiłem – ale były takie dwie panie, bardzo popularne, które spopularyzowały cały ten nurt fitness. Ruszyły miliony przede wszystkim Polek do ćwiczeń. Chwała im za to. Tylko w pewnym momencie pojawia się problem, że ciała tych ludzi nie są przygotowane do tych planów, które są rozpisane. I też samemu nagrywając filmiki, czy samemu nagrywając materiały, ja wiem, jak to się może odbywać, że tutaj ktoś ćwiczy, ma nienaganną figurę, jest pomalowany, włosy idealnie ułożone. Jest zmiana perspektywy, a w tym momencie ta osoba, nawet może odpoczywać, a w filmiku jest to zrobione tak, że po prostu ona kontynuuje. „No, jak to?!

Ta osoba się w ogóle nie poci! Ta osoba w ogóle nie czuje tego treningu, a ja w ogóle wpadam w kompleksy, bo po rozgrzewce już jestem dętką i nie mogę się ruszyć”. Więc to są takie moje największe zarzuty do tych planów gotowych treningowych. Ja odszedłem od przygotowywania planów treningowych dla kogoś tak online, powiedzmy, bo co z tego, że ja wyślę, skoro nie wiem, jak dana osoba to robi. Mam pojedyncze przypadki, którym wiem, że mogę to wysłać. Więc nawet jak ja zaczynałem swoją przygodę na siłowni, wiem ile błędów mógłbym uniknąć i urazów, i kontuzji, gdyby po prostu ktoś ogarnięty na mnie spojrział; powiedział: „To robisz źle. Popraw to, to, to i to i jest OK”, żeby mieć jakąkolwiek bazę zbudowaną. Bo jak ktoś zaczyna swoją pracę, powiedzmy, jako księgowy po studiach, to też nie ogarnia tych wszystkich rzeczy. Wdraża się w te wszystkie rzeczy. Dopiero poznaje cały ten system.

A ktoś w ogóle nie będąc w branży, nie ćwicząc nigdy, chce od razu ćwiczyć tak jak osoby, które uprawiają ten biznes czy uprawiają ten zawód trenera, i te osoby ćwiczą przez lata. Więc kompletny nowicjusz często będzie miał problem tak samo jak trener, żeby wyłapać te błędy techniczne. Tak samo może to będzie niemożliwe, ale często też trenerzy nie prowadzą siebie, bo wtedy trener jest najgorszym trenerem dla siebie. Bo tu widzi swoje jakieś niedoskonałości; tu widzi, że coś jest nie tak albo to jest za ciężkie, albo to mu nie służy, albo tu się bardziej męczy i ktoś zaczyna to kombinować, ale nie będą odchodził od tematu.

Więc największy zarzut jest taki, że nie wiemy, czy dana forma ćwiczenia, czy dany typ wysiłku będzie dla danej osoby. Ładnie to brzmi – indywidualizacja, personalizacja. Ale też przede wszystkim o to w tym chodzi, że jak ktoś idzie do specjalisty, czy nawet do trenera, czy do fizjoterapeuty, wyłapywane są słabe ogniwa i na bieżąco można uczyć tej techniki, korygować tę technikę. I dla mnie największym sukcesem będzie to, że ta osoba w pewnym momencie ode mnie odejdzie, dostanie ode mnie kartkę i mówię: „Możesz robić sam ten plan treningowy. Już mnie nie potrzebujesz, bo jesteś na tyle świadomy / świadoma tego, jak to wykonywać i wiem, że sobie nie zaszkodzisz”.

**Grzegorz Piekarczyk:** OK, natomiast chcę, żebyśmy dali rozwiązanie dla osób, które nie chcą korzystać na co dzień z trenera personalnego. Więc wnioskując po tym, co mówisz, w takim razie rozwiązaniem może być to, żebyśmy jednak zainwestowali jakieś tam pieniądze na samym początku i wzięli chociażby kilka godzin. Czyli może nie chcemy trenować kilka razy w tygodniu z trenerem personalnym, ale może rozwiązaniem na przykład będzie jeden trening w tygodniu z trenerem personalnym.

Ten trener powie, co jeszcze oprócz tego możemy zrobić na innych treningach bez niego. I wtedy w takim modelu chwilę jak potrenujemy z tym trenerem, to załapiemy, o co w tym wszystkim chodzi i będzie to lepsze rozwiązanie niż jak będziemy całkowicie trenować sami.

**Michał Tkacz:** Tak, bo jak idziemy na przykład do lekarza specjalisty jakiegokolwiek dziedziny, to on jest ekspertem w tym i my nie próbujemy wchodzić w jego buty. My słuchamy, jakie badania zrobić, czy ewentualnie jak potrzebujemy to jakie leki przyjąć, czy gdzie się udać, co zrobić i tak samo tutaj. To jest nasza inwestycja, bo naprawdę nawet jest to... Też podejrzewam, że będziemy o tym dzisiaj mówić. Bieganie. Nie ma chyba prostszej formy aktywności. Zakładasz buty i lecimy do parku czy gdzieś i można biegać. Ale ile ludzi się rozsypuje, zaczynając biegać, gdy wcześniej nie robiło. To nie jest reklama dla trenerów czy że ja zachęcam wszystkich, bo nie dla każdego będzie trening personalny.

Są ludzie, którzy uwielbiają trenować grupowo i to jest dla nich aktywność, gdzie nie wyobrażają sobie pracy jeden na jeden, ale jak już jest 5, 10, 20 osób na sali, to są w swoim żywiole. I to też jest. Ostatnio u nas w studio bardzo popularne stały się treningi w parach, że znajomi przychodzą, pary przychodzą czy mama z córką. I tak samo to jest jeszcze możliwe do ogarnięcia, gdzie dwie osoby są pod naszą opieką, żeby wpłynąć na tę technikę. Też cena treningu jest przez to mniejsza, ale tak samo jak tu fajnie powiedziałeś – to jest inwestycja na samym początku. I potem dla mnie największą satysfakcją i wygraną jest to, że ja potem puszczam tę osobę. I nawet jak będzie miała te gotowce z Internetu, że znajdzie na jakimś kanale na You Tube czy gdziekolwiek, spoko, niech korzysta, ale wie, że w pompce ma utrzymać tak ciało, że przysiad powinien wyglądać tak albo podciąganie na drążku powinno wyglądać tak, żeby mieć w ogóle świadomość tego swojego ciała.

**Grzegorz Piekarczyk:** OK, super. Dobrze, że powiedziałaś o właśnie trenowaniu w parach. Możemy właśnie dobrać się czy z kimś z rodziny, czy z partnerem, czy chociażby z kolegą / koleżanką i wtedy taki trening wykonać u trenera razem i wtedy będziemy mieli jakieś pojęcie, w którym kierunku iść, nie wyrzadzimy sobie krzywdy, a przede wszystkim też nie zrazimy się za szybko. Bo te pierwsze treningi nie będą takie, jak mówiłeś, że nie będziemy mogli się ruszać po pierwszych treningach i zaraz to rzucimy.

**Michał Tkacz:** Ale też nawet patrząc tak, jak przygotowaliśmy ofertę dla ludzi, chcieliśmy trafić do takiego szerszego grona, bo w Polsce jest multisport czy inne karty tego typu i spoko. Są te rzeczy i ludzie są przyzwyczajeni do tego, że płacą za tego multisporta jakąś tam kwotę i sobie mogą chodzić wszędzie. Dlatego też wyszliśmy z ofertą treningów w małych grupach, że mamy grupy cztero- lub pięcioosobowe, gdzie ta cena treningu jest dużo mniejsza, bo jest więcej osób. Ale też trener jeszcze jest w stanie rzucić okiem czy dać wskazówki, skorygować, znaleźć odpowiednią wersję ćwiczenia, a finansowo też wychodzi to dla takiej osoby po prostu lepiej, a to też może stanowić jakiś element dodatkowej motywacji, że jest z innymi w grupie.

A też widzę przez pandemię, że ludzie, którzy są na przykład parą, mieszkają razem czy są już rodziną, potrzebują wyjść z domu i spędzić ten czas gdziekolwiek, byleby to nie było w domu. Teraz te wszystkie branże są odmrażane, ale tak nie było. Zresztą pamiętamy, jak to wyglądało, czy to u nas w kraju, czy na świecie. No i wtedy taką formą rozrywki, trochę rozładowania tych emocji, tego napięcia, tego stresu był trening w parze, pośmianie się; trochę rywalizacji, trochę sobie podogryzali, podocinali i tak dalej; trochę się otworzyli. I rzeczywiście widzę taką dużą tendencję, że jest coraz więcej treningów w parach, a wcześniej takiej tendencji nie widziałem, więc to jest taka zmiana, którą też, widzę, spowodowała pandemia.

**Grzegorz Piekarczyk:** No tak, ja też nad tym się ostatnio zastanawiałem, dlatego że jesteśmy przyzwyczajeni do tego na przykład, że jesteśmy w stanie pójść do restauracji, wydać ponad 100 zł na taki obiad, a zostaliśmy przyzwyczajeni, czy to przez tego multisporta; czy przez te oferty, które są na rynku; do tego, że karnet na siłownię na cały miesiąc musi kosztować około 100 zł i że nie możemy więcej wydać. A przecież takie wyjście może kosztować podobnie jak taki trening personalny. Na przykład taki trening personalny w dwie osoby może kosztować tyle, co wyjście do kina i do restauracji, a przecież tutaj inwestujemy w swoje zdrowie, prawda?

**Michał Tkacz: Dokładnie.**

**Grzegorz Piekarczyk:** Tutaj w ogóle jest całkowicie inny wyznacznik, więc musimy zmienić sobie ten mindset, że trenowanie jest tanie i ono musi być tanie i kosztować kilka złotych, bo nie o to tutaj chodzi. Tu chodzi o nasze zdrowie, więc inwestowanie w to pieniędzy zamiast w inną rozrywkę będzie dużo lepszym, według mnie, rozwiązaniem.

**Michał Tkacz:** I też wspominałeś o Michale Dachowskim, z którym nagrywałeś odcinki. On też ostatnio wrzucał taką na Instastories swoje, jakie są słowa wyszukiwane częściej: czy najlepszy specjalista, czy najtańsza jakaś rzecz/ usługa. I ludzie szukają zawsze tych najlepszych. A te najlepsze rzeczy to, powiedzmy, trening personalny z trenerem jeden na jeden. Nie będzie kosztował 15-20 zł. Albo jak na przykład jakieś te karty potrafią kosztować po 50 zł na miesiąc, to nie jest jakby ta rzecz, bo to jest czas i tak dalej, umiejętności i w ogóle.

Więc jak my szukamy najlepszego specjalisty onkologa czy najlepszego specjalisty kardiologa, bo mamy problemy z sercem, to szukamy osoby, która rzeczywiście jest najlepsza, bo chcemy jak najlepiej zadbać o to zdrowie. No to czemu by tak nie pójść w stronę treningu personalnego? Podejrzewam, że to też tak trochę się zmieniło w kontekście na przykład fizjoterapii, że ludzie wiedzą, że to już jest trochę bardziej zawód medyczny. Jest ta Krajowa Izba i tak dalej, i rzeczywiście to się trochę zmienia. A trenerzy, tak czuję, że cały czas są trochę jeszcze traktowani tak... Może nie tyle, że nie na serio, ale jako taka potrzeba czasami takiego drugiego rzędu; że z tego się zrezygnuje, bo „Co? Ja sobie nie zrobię przysiadu? Nie zrobię sobie jakiegoś ćwiczenia? Przecież co to, obejrzę sobie filmik w Internecie i tyle”. Ale nie zawsze tak to działa.

**Grzegorz Piekarczyk:** OK, myślę, że tutaj daliśmy pewne rozwiązania, czyli albo trenowanie w parach, albo na przykład wybranie sobie czterech treningów w ciągu miesiąca i dodanie jakichś jednostek treningowych na własną rękę. Więc nawet jeśli ktoś chce wydać troszkę mniej, są na to rozwiązania. Nie trzeba wydawać 1000 zł miesięcznie na trenera personalnego. Spokojnie można to ogarnąć w inny sposób. Michał, uważasz, że trening siłowy powinien wykonywać praktycznie każdy?

**Michał Tkacz:** Jak to się mówi? Jest takie pojęcie nawet. Siła jest matką innych wszystkich zdolności motorycznych. Można się z tym zgodzić, można się z tym nie zgodzić, ale siła, trening na siłowni czy trening siłowy to nie jest tylko podnoszenie ciężaru maksymalnego. Czyli mi nie zależy na tym, żeby podnieść 200 kg w przysiadzie. Patrząc na bilans zysków i strat, to osoba, która nie zarabia zawodowo z tego, to może bardziej stracić. Ale siła też może być rozumiana jako – użyję słów bardzo popularnych w naszej branży – jakaś hipertrofia.

Czy chcemy lepiej wyglądać, czy po prostu być silniejszymi, ale nie na to jedno powtórzenie maksymalne; czy, idąc dalej, bardziej wytrzymali. Więc też patrzymy na czym nam zależy. Są przeciwwskazania, które mogą wykluczać przynajmniej w jakimś momencie z treningu. Ja kiedyś miałem problemy z sercem i tak dalej. Podejrzewam, że to się może znaleźć. Ale jeżeli jest ktoś zdrowy, chce poprawić swoją kondycję, przede wszystkim zadbać o zdrowie i przy okazji wpłynąć na sylwetkę, nie widzę problemu.

Tylko chciałbym, żeby nie było takiego poglądu, że siłownia to stos maszyn, sztangi i tak dalej i nic więcej. Bo w studiach, w których pracowałem czy pracuję są sztangi, ale to są kettle, to są hantle, to są TRX, kółka gimnastyczne, jakieś paraletki, drążki. Tak przekrojowo, żeby przede wszystkim to

indywidualnie zrobić i nad danym rodzajem siły na siłowni czy w jakiś domowych warunkach można sobie pracować.

**Grzegorz Piekarczyk:** Myślę też, że te siłownie trochę inaczej wyglądają niż 5-6 lat temu. Dlatego niestety, ale uważam, że trochę powinniśmy oddać tę zasługę crossfitowi, który spowodował, że coraz więcej stref funkcjonalnych zaczęło się pojawiać. Bo każda siłownia chciała mieć tę strefę do crossfitu. A to nie jest strefa do crossfitu, tylko tak naprawdę można powiedzieć, że to jest strefa do treningu funkcjonalnego.

I gdzieś tam różne maszyny się pojawiły, czy to wioślarki, czy to jakieś Ski Ergi czy AirBike, i tak jak mówisz, kettle, piłki lekarskie, gdzie kiedyś tego właśnie nie było. Te siłownie mają dużo więcej do zaoferowania niż tylko, tak jak mówisz, stos maszyn. Michał, ile razy w tygodniu taki trening na siłowni powinniśmy robić, żeby on przyniósł jakieś tam efekty? Oczywiście możemy ten trening na siłowni łączyć, tak jak wcześniej wspomniałeś, z bieganiem czy z innymi sportami. Ile powinniśmy trenować w tygodniu i od razu ile taki trening jeden powinien trwać?

**Michał Tkacz:** Kształcąc się w całym tym swoim procesie, uczestniczyłem w różnych szkoleniach i spotkałem się z jednym bardzo fajnym stwierdzeniem. Cztery jakiegokolwiek aktywności fizyczne w ciągu tygodnia do końca życia. To może być taka wypisana recepta na zdrowie. Oczywiście można się przyczepić do intensywności, objętości i tak dalej, ale żeby po prostu się ruszać.

Więc sam wykonuję 3 do 4 jednostek treningowych w ciągu tygodnia, bo tak samo jak planujemy jednostki treningowe, to w drugą stronę wpadamy w taką skrajność, że chcemy za dużo i zapominamy o regeneracji. Czyli zaniedbujemy sen, zaniedbujemy jakość naszych posiłków, nasz jadłospis. Kupujemy setki magicznych suplementów, które mają nam pomóc. Tabletki na pomoc, żeby usnąć, żeby się obudzić, żeby być wypoczętym w ciągu dnia i tak dalej. Więc niepopadanie ze skrajności w skrajność. Takie 3 do 4 aktywności w ciągu tygodnia. Jeżeli ktoś nie jest zawodowcem, czemu nie? Ale też patrzę na to z perspektywy klienta, który nigdy w życiu nic nie robił i dla niego ogromnym stresem jest to, żeby w ogóle pójść raz.

Nie jestem zwolennikiem wyłącznie jednego treningu, ale jeden będzie lepszy od niczego. Więc zaczynanie sobie stopniowo małymi krokami, dlaczego nie? Tak samo jak rozpoczyna się współpracę z podopiecznym. Na przykład jak ja zaczynam, to też jest jakieś przedsięwzięcie. Trzeba dojechać czy dojść, zarezerwować sobie ten czas. I też usłyszałem takie stwierdzenie, że to jest przemysł czasu wolnego, czyli my jako trenerzy sprzedajemy dla ludzi jakąś tam rozrywkę w ciągu tego treningu, oczywiście dbając o zdrowie. Więc nie widzę żadnego problemu, żeby te treningi, powiedzmy, jakieś kondycyjne mogły trwać naprawdę krótko. Może być to pół godziny, czasami 20 minut wystarczy, żeby zrobić naprawdę fajny trening.

Ale zazwyczaj z moimi klientami i sam ze sobą nie przekraczam godziny. To nie jest remedium na wszystko. Gdybym pracował z zawodowym sportowcem, to mamy część, którą mamy przeznaczoną na trening mocy, trening siłowy, jakieś akcesoria plus jeszcze za jakiś czas wypadałoby wykonać pracę kondycyjną. No to wiadomo, że też trzeba odpocząć, żeby w miarę tę pracę kondycyjną wykonać na takiej intensywności, jakiej byśmy chcieli. Ale takie 3 do 4 razy w tygodniu, pół godziny, godzina czasu, myślę, że jest jak najbardziej to do zrobienia. Tym bardziej bez wywracania komuś życia do góry nogami.

**Grzegorz Piekarczyk:** No właśnie, bo bardzo często oglądamy osoby na Instagramie czy trenerów. To jest ich życie. Trener może trenować codziennie, dlatego że on sobie sam ustala grafik i też ma na to czas. Ja ze swojej perspektywy też mogę powiedzieć, że zdarzało mi się wykonywać trzygodzinne nawet treningi w ciągu dnia, gdy byłem trenerem. Natomiast teraz, gdy pracuję przy biurku i mój tryb życia się całkowicie zmienił, znalezienie tej godziny w ciągu dnia jest dla mnie naprawdę wyzwaniem. Więc wszystko jest dla wszystkich i też nie bierzmy za wyznacznik trenera, bo nie o to chodzi. To jest jego życie.



**Michał Tkacz:** Zresztą zobacz. Często, jak ludzie czytali, jak kiedyś były te wszystkie magazyny z kulturystami i tak dalej i „Zbuduj potężne plecy jak Mr. Olympia” i masz skserowany plan treningowy tego gościa. I on, powiedzmy, ma takie ilości powtórzeń, że ten trening zająłby mi 2 dni, jakbym miał po wszystkich maszynach na siłowni przejść, a tam jest napisane, że on to robi w pół godziny czy coś.

Abstrahując od wszystkich rzeczy, które nie do końca są związane ze sportem, ale w jakim momencie sezonu on jest? Na jakich obciążeniach pracuje? Za ile ma zawody? I tak dalej. Więc to też takie kserowanie tych planów mistrzów, czy wzorowanie się na trenerach, nie zawsze będzie najlepszym rozwiązaniem, bo jak ja skończę trening i mam wolne, to w swoim studio przebiegam się w ciągu minuty i trenuję. Ale trzeba dojechać na tę siłownię, czy po prostu też dojechać w jakieś miejsce, czy też jak chcemy przejechać się na rowerze, to 20 minut na rowerze na zewnątrz możemy jechać, ale to nie będzie najbardziej intensywna aktywność w ciągu dnia. Więc to też ta kwestia do wyśrodkowania tego wszystkiego.

**Grzegorz Piekarczyk:** Tak, z rowerem trzeba uważać. Ostatnio chciałem wyjechać na godzinę, wróciłem po 4 godzinach.

**Michał Tkacz:** No właśnie, bo tutaj łatwo można popłynąć.

**Grzegorz Piekarczyk:** Tak, łatwo można popłynąć, szczególnie jak jest ładna pogoda. To jest super aktywność. W takim razie teraz przejdźmy do tego, czy po treningu... Wykonaliśmy ten trening na siłowni i jest też takie przeświadczenie, że po treningu powinniśmy od razu coś zjeść. Widzę też osoby, jak gdzieś tam chodzę na siłownię, które już tam sypią odżywkę w szatni i ładują jedzenie. Powiedz, jak podejść do tego posiłku regeneracyjnego, czyli po treningu i kiedy powinniśmy zjeść po treningu.

**Michał Tkacz:** Widząc, jakie skrajności potrafią mieć podopieczni, z którymi współpracowałem i współpracuję, to podejść jest mnóstwo. Pamiętam, jak zaczynałem. Znowu było to podejście kulturystyczne. Było to słynne okno anaboliczne, więc jak wchodziłeś do szatni na siłowni po treningu, to już była chyba jakaś taka magiczna ściana, że tam się katabolizm zaczynał i musiałeś wypić odżywkę białkową po treningu. I też pamiętam za słynnym takim jednym z trenerów online, że on polecał Carbo albo Vitargo po treningu. Ale w ogóle po co za to płacić?! Idź do sklepu i kup glukozę spożywczą. 2 zł kosztuje i w ogóle. OK, czemu nie? Ma efekty, wygląda, to zaufam mu. No tak mnie ułało na przestrzeni tego miesiąca, bo kto normalny pije 40 gramów czystej glukozy w szatni jeszcze i potem je jeszcze posiłek. Więc im dłużej jestem w tym zawodzie i pracuję z ludźmi, im mniej sobie utrudniamy rzeczy, tym nam się łatwiej żyje.

Ludzie lubią utrudniać sobie proste z pozoru rzeczy. Ale OK. Jeżeli jestem zawodnikiem i mam drugi trening za kolejne 6 godzin, to rzeczywiście może to przyjęcie bezpośrednio posiłku po treningu miałoby sens w ramach regeneracji, odbudowania zasobów glikogenu i tak dalej. Wpłynięcia na to, żeby być w dobrej dyspozycji na tym drugim treningu. A tutaj ja tak ludzko podchodzę. Zrobisz sobie trening, weź prysznic. Dojedziesz do domu, to zjedz po prostu jakiś normalny obiad, gdzie będą i białka, i węglowodany i tłuszcze. Bo tak samo kiedyś były te mity, że na kolację tylko kostka twarogu z oliwą. Ja mówię: „No, świetnie...”.

Jakbym ja zjadł taki posiłek, to nie wiem, czy bym bez przebudzenia się w nocy w ogóle był w stanie tam funkcjonować. Albo że po treningu musisz od razu wypić odżywkę białkową, najlepiej izolat, bo on się najlepiej przyswaja, bo wtedy nie palą się mięśnie. Albo musisz wypić BCAA – aminokwasy, bo one zahamują katabolizm. Jak my siedzimy w tej branży, to widzimy, jak te mity narastają. Ale ostatnio do mnie podopieczny à propos nie suplementów, ale à propos wizyty jakiegoś fizjoterapeuty w „Dzień dobry TVN” na temat mówienia o przysiadach: „Przysiady nie mogą wychodzić poza linię palców. I mówi to fizjoterapeuta, który jest w telewizji, ogląda go, powiedzmy, z milion albo 2 miliony ludzi.

I słyszę takie rzeczy. Nagle taki mit jest powielany, powielany, poszerzany i ludzie w to wierzą i jak często trzeba z tym funkcjonować i ponownie z tymi suplementami. I aby osiągać efekty, potrzeba jest tak naprawdę najprostszej rzeczy, czyli regularności, czyli powtarzalność tego bodźca w ciągu tygodnia,

zadbanie o jakość tego treningu; też jakość regeneracji, jakość odżywiania. I też, żeby nie popadać znowu ze skrajności w skrajność, bo są ludzie, którzy: „Nie, bo ja już nigdy nie zjem chipsów” albo „Ja się nigdy nie napiję alkoholu, bo się źle czułam po tym”. Do kolejnego razu! Przychodzi weekend albo przychodzi miesiąc później i ktoś się rzuca na to jedzenie, na ten alkohol i potem ma wyrzuty sumienia i się wszystko mu sypie.

**Grzegorz Piekarczyk:** Dokładnie tak jak mówisz. A powiedz, czy po treningu możemy iść od razu do sauny, bo jest mnóstwo takich możliwości teraz. Praktycznie w każdej dużej siłowni mamy saunę, więc czy po treningu możemy wskoczyć; jeśli możemy, to na ile? Jakie jest twoje podejście do tego tematu?

**Michał Tkacz:** Ja podchodzę do tego z takiej trochę strony, trochę takiego saunowania jak ono powinno rzeczywiście wyglądać, że wchodzimy tam też w samym ręczniku albo w ogóle bez ręcznika, żeby nie mieć żadnych kontaktów, żeby rzeczywiście wypocić się, żeby to były, powiedzmy, 3 sesje po 8-10 minut. W zależności od tego, jak jesteśmy do tego przystosowani. I żeby to saunowanie traktować jako coś osobnego. Może nie jako osobną jednostkę treningową, ale też to jest jakiś bodziec i zmęczenie dla naszego układu krwionośnego, dla naszego organizmu.

Więc niekoniecznie bym wybierał saunę od razu po treningu, bo jeżeli chcemy saunować w taki sposób, jak to jest przykazane, rozpisane, jak się to kiedyś robiło, to takie saunowanie, jak pójdzie się do fitness klubu i wejdzie się do łaźni parowej czy do sauny, która jest otwierana co chwilę, gdzie ta temperatura nie jest taka jak powinna być, gdzie cały czas to się wymienia, to trochę traci sens. Więc raczej bym szedł w tę stronę, że jak już mamy jakiś dzień wolny, chcemy się zrelaksować, to wtedy ewentualnie poszedłbym na saunę z całym tym potem schładzaniem tą zimną wodą, żeby rzeczywiście to miało takie efekty jak piszą.

A nie, że ktoś powie mi, że: „Sauna nie działa!”. – Ale jak wykonujesz to saunowanie? Jak to jak to robisz? A jak zrobiliśmy jakiś mega intensywny trening, duże obciążenia czy duże prędkości podczas biegania, czy na ergometrze, czy gdziekolwiek, to dodatkowo jeszcze bardziej męczymy nasz organizm, więc wtedy ten proces regeneracji bardzo mocno się może wydłużyć.

**Grzegorz Piekarczyk:** Tak. Znowu wracam do odcinka z Michałem Dachowskim, gdzie też właśnie...

**Michał Tkacz:** No właśnie z Michałem mieliśmy okazję saunować, więc też nam u siebie w Fizjo4Life pokazywał, jak to wygląda i w ogóle jakie tam też wytyczne są i tak dalej. No i rzeczywiście to nie wygląda jak saunowanie takie, jak ktoś sobie wchodzi w spodenkach, w kłapkach, w jakichś łańcuszkach i tak dalej. To rzeczywiście tak nie wygląda.

**Grzegorz Piekarczyk:** Ja chciałem nawiązać do tego, że jeśli wykonujemy jakiś bardzo ciężki trening, gdzie wykonujemy jakieś tam maksy, też nie powinniśmy się po treningu rozciągać, czy jeszcze rozbijać jakoś tych mięśni. Więc jest wiele takich i tak jak mówisz właśnie sauna to samo, jest to dodatkowe jakieś tam obciążenie dla naszego organizmu, więc to jest tak, jakbyśmy wykonywali jeszcze jakąś tam dodatkową serię, która nie została gdzieś tam zaplanowana. Ja natomiast przyznaję się, że po treningu wchodzę do sauny. Natomiast wchodzę na 6 maksymalnie do 8 minut na jedną sesję, ale traktuję to wyłącznie jako po prostu coś relaksującego. Czyli po treningu tak.

**Michał Tkacz:** No właśnie, bo zobacz jak idziesz do sauny, to wiesz, że to będzie taki przełącznik dla ciebie, że trochę się ten układ nerwowy tonizuje; ty się przestawisz z tego trybu, że na treningu jest taka walka, ucieczka; tylko idziesz i to jest jakiś rytuał, posiedzisz sobie, tętno się uspokoi i nie będzie w tym nic złego. Tylko żeby też o tym powiedzieć, że to nie wygląda wtedy jak takie typowe saunowanie, bo ludzie rzeczywiście mogą tam się przekręcić w którymś momencie, jeżeli są do tego nieprzygotowani.

**Grzegorz Piekarczyk:** Tak, dokładnie. Więc jeśli chcę iść na saunę, tak jak mówisz, typowo, no to idę w dzień, w którym nie trenuję albo przynajmniej gdzieś tam te kilka godzin po treningu wieczorem i wtedy idę sobie tylko na saunę i wchodzę na kilka serii. Natomiast zdecydowanie nie powinniśmy wchodzić na 3 czy nawet 2 serie zaraz po treningu do sauny. Wróćmy jeszcze troszkę do odżywek, o których wspominałeś. Czy z odżywek i suplementów powinien korzystać każdy?

Bo jeśli idziemy na siłownię, planujemy zacząć trenować na siłowni, to oprócz całego ubioru, czyli nowych butów, spodenek, koszulek technicznych i tak dalej, od razu przecież muszę kupić suplementy, prawda? I idziemy do sklepu z suplementami. Myślę, że to też trochę już się tak odczarowało. Natomiast widzę, że nawet teraz powstają całe sklepy z suplementami zaraz przy siłowniach. Więc kuszenie już jest coraz większe, prawda? Wchodzę i przed wejściem do siłowni już mogę się zaopatrzyć w suplementy. Więc czy odżywki, suplementy, są dla osób początkujących? Jak podejść do tego tematu?

**Michał Tkacz:** Sama nazwa „suplement diety” sugeruje, że jest to suplement, czyli dodatek jakiś do diety. Jak miałbym być bardzo taki książkowy i miałbym komuś, czy dietetyk komuś poleca jakieś witaminy i minerały, to zrób sobie, człowieku, badania krwi i wyjdzie, czego masz niedobory i zacznij to łykać. Bo teraz też te preparaty multiwitaminowe wychodzą. Tutaj jest moda na witaminę D3. Też ta pandemia pokazała, że może i dobrze, bo rzeczywiście te niedobory D3 mogą być skorelowane z tym, że jakaś tam większa zachorowalność jest czy inne podobne wnioski są wysuwane teraz w publikacjach. Ale też poziomy witamin z grupy B, żelaza i tak dalej. To, żeby sobie zrobić badanie krwi, żeby zobaczyć, na czym to polega i po prostu wydać pieniądze, ale na to, co jest mi potrzebne i też w formie, która będzie najlepiej przyswajalna dla mnie.

Często też były takie formy magnezu czy witamin B, których przyswajalność nie jest na najwyższym poziomie. I co z tego, że zawiera to powiedzmy 100, 200, 500% dziennego zapotrzebowania, jak procent wchłanianości nie jest najwyższy. Więc ja wychodzę z czegoś takiego, ale nie ominęła mnie ta fala, jak zaczynałem ileś tam lat temu, że tutaj było białko, bo dzięki temu się lepiej zregenerujesz; tutaj aminokwasy rozgałęzione, tutaj była słynna glutamina; tutaj były jakieś przedtreningówki, żeby ten trening był jeszcze mocniejszy. Tam były zamiast BCAA te aminokwasy egzogenne EAA i tak dalej, i tak dalej.

Najlepiej przebadanym suplementem dla sportowców jest kreatyna, więc czy ją bierzesz, czy nie bierzesz, badania ci zawsze pokażą, że ona działa. Jakbyś miał 2 osoby, które są identyczne pod względem genetycznym, biologicznym, wszystkim, to ta osoba, która przyjmuje kreatynę, będzie miała jakiś tam procent lepszych efektów. Ale to procent. To nie znaczy tak jak niektórzy podopieczni myślą, że wezmą kreatynę, to to działa jak przedtreningówka i te mięśnie będą rosły i będę zmotywowany i zbudowany tak, że ja nie będę mógł wyjść. Suplementacja stała, powiedzmy, w jakichś tam ilościach, rzeczywiście będzie przynosiła efekty w tym nośniku energii, że tak powiem. I rzeczywiście suplementacja będzie miała sens.

A inne rzeczy, to ja raczej idę w stronę witamin i minerałów, które rzeczywiście są celowane. No i też jak idzie to bardziej w pracę ze sportowcami, to może być to jakaś beta-alanina, której też działanie jest potwierdzone, tylko też przy dłuższej suplementacji, czy inne preparaty, które rzeczywiście mogą podnieść ten performance, to przygotowanie sportowca i dołożyć to 5%, którego brakuje na samym końcu albo które robi różnicę. Też można sobie dołożyć odżywkę białkową, ale ja po prostu nie lubię wypijać swoich kalorii.

Więc jak mam do wyboru wypić odżywkę białkową czy zjeść, zawsze wybiorę zjedzenie. Czy to będzie posiłek mięsny, czy bezmięsny – w zależności od tego, jak kto je, żeby sobie nie utrudniać życia. A tak jak wspominałeś, są ludzie, którzy zanim złączą przygodę, to już mają całą suplementację przygotowaną, bo trafili do takiego sklepu. A w takim sklepie, nie ubliżając nikomu, ale po prostu sprzedają, więc doradzą ci to, co chciałbyś usłyszeć. I w sumie jak będę od tego bardziej pobudzony, to czemu nie? Ten trening będzie efektywniejszy, to wezmę to. Mięśnie będą lepiej rosły? To wezmę to.

Tak samo jak te odżywki Mutant Mass, świętej pamięci już Rich Piana, który miał takie łapy jak moje 2 uda. Jak ktoś widzi takiego gościa i że będzie łykał takie suplementy, to być może... To sugeruje, że właśnie będzie miał takie efekty jak on. Niekoniecznie tak będzie, ale znowu – suplement diety; znaleźć to, czego nam brakuje; ewentualnie bazować właśnie na tych rzeczach, które są po prostu przebadane. I tak nic nie zastąpi regeneracji w postaci snu. Tego nigdy nie kupimy. No i jakość naszego odżywiania. To też będzie stanowiło mega ważny punkt.

**Grzegorz Piekarczyk:** Rich Piana, o którym wspomnieliście już nie żyje. Natomiast odsyłamy już do Internetu, żebyście sobie sprawdzili, dlaczego. Była to dość ciekawa osobowość w świecie kulturystycznym. Natomiast jakby czytacie mi w myślach. Powiedzieliście dokładnie to, co ja sam robię. W mojej szafce jest wyłącznie kreatyna, jeśli chodzi o suplementy, plus właśnie witaminy i minerały. Od czasu do czasu, jeśli potrzebuję, to jakieś adaptogeny, ale w to już nie będziemy teraz wchodzić.

Powiedz mi już tak naprawdę trochę kończąc, byliśmy na siłowni i już byliśmy na tej saunie albo nie byliśmy, bo nie korzystamy; zjedliśmy odpowiedni posiłek, jesteście już po całym procesie treningowym, no i mamy te popularne tak zwane zakwasy. Jak podejść do tematu zakwasów, co z nimi zrobić? Jak się pojawiają, to iść na siłownię czy już nie iść? Najgorsze, że te zakwasy przeważnie są po. Nawet nie w pierwszym dniu, tylko w drugim albo w trzecim dniu, więc co z tym tematem zrobić?

**Michał Tkacz:** To wyniosłam na przykład z pracy z powięzią. Tą słynną, która często jest negowana. Często z tej perspektywy te zakwasy nie będą czymś... Zakwasy, czyli ta opóźniona obolałość mięśniowa, te DOMS, nie będzie czymś pożądanym, bo znaczy, że to mógł być zbyt mocny bodziec dla naszego organizmu. I potem ta powięź, te tkanki i tak dalej mogą być dość mocno przestymulowane i potrzeba czasu potem na uelastycznienie tego, nawodnienie. Podejrzewam, że o tym też wspomniał pewnie Michał Dachowski, gdzie mówił też o rolowaniu i tak dalej. Więc często widzę, że jak ktoś nie czuje zakwasów, to ten trening jest do niczego.

Albo że jak ktoś się nie spoci na treningu, nie wychodzi na czworakach, to ten trening też jest do niczego. Czasami najintensywniejszy trening na świecie to jest taki, gdzie po prostu nie spocisz się nawet, bo intensywność treningu jest rozumiana jako procent ciężaru maksymalnego. I to też powinniśmy rozgraniczyć. I ćwiczący, biorąc pod uwagę, że mówią, że trening jest intensywny, to nie chodzi o to, że ja schodzę na czworaka, mam małą przerwę i dużo muszę ćwiczyć, bo to jest inny parametr treningowy. Więc te treningi czasami mogą być takie, że nie spocę się na treningu, a odpowiedź organizmu w postaci budowy danej cechy czy wpływu na wzrost masy mięśniowej ta odpowiedź będzie drastyczna. Więc celem treningu nie powinny być zakwasy, ta opóźniona bolesność mięśniowa.

Ale podejrzewam, że jak zaczynamy nową aktywność, czy nawet jak ja wprowadzam do swojego planu treningowego ćwiczenia, którego nie używałem przez ostatnie 2 lata czy 3 lata czy jakkolwiek, to ja zawsze poczuje, że coś tam pali, że coś tam ciągnie. Czuję, że przepracowałem. Jak sobie wracałem do olimpijskiego podnoszenia ciężarów, zarzut, to co mnie pierwsze bolało? Kaptury, bo nigdy w życiu jak robię tego szrugsa, to ja tak nie robię w ciągu dnia. No i pierwsza rzecz, która mi się odzywała, to były te sławne kaptury. Tak samo jak ktoś nigdy w życiu się nie podciągał na drążku i wejdzie w trening, izometrię, utrzymanie tego na drążku czy opuszczenie, to ta ekscentryka może naprawdę mu w pierwszym momencie zrobić dość sporo obolałości. Ale to przede wszystkim chodzi o adaptację do tych obciążeń, czyli żeby zacząć czasami nawet i z takiego zaniżonego poziomu, żeby dać sobie czas na progres, na zaadaptowanie do tych obciążeń. Ja lubię takie 2 cytaty, o których też często mówię. To mówił Louie Simmons z takiej szkoły WESTSIDE BARBELL ze Stanów Zjednoczonych, gdzie podnoszą dużo ciężarów. „Kiedy twoje ciało zna wszystkie odpowiedzi, to musisz zmienić pytania czy zadawać nowe pytania”. Więc też nie oczekujemy tych samych efektów, gdy cały czas robimy to samo. Manipulacja tymi parametrami też będzie ważna, żeby zmienić obciążenie, objętość czy czas przerwy, czy czas pracy.

No i te wszystkie zmiany będą mogły powodować takie te delikatne obolałości, większe, mniejsze. Ale to nie jest tak, że po każdym treningu tak będzie. U początkujących na początku pewnie bardziej to będzie albo przy zmianie bodźca treningowego. Ja kiedyś tylko poruszałem się w obrębie siłowni, a teraz jak mam zawodników, gdzie pokazuję przyspieszenie czy zmiany kierunku, to też dla mnie kiedyś były rzeczy nowe i nie byłem do tego przystosowany. I po szkoleniach czy po treningach, gdy sam to wykonywałem, to nie mogłem się ruszyć, bo to było coś dla mnie nowego, ale nie jest to moim celem życiowym.

**Grzegorz Piekarczyk:** Ale jak już te zakwasy się pojawią, to co powinniśmy zrobić? Powinniśmy iść na trening czy jednak poczekać, aż to przejdzie?

**Michał Tkacz:** Podejrzewam, że podejść jest mnóstwo, ale pójście z tą obolałością i nawet przepracowanie sobie w pracy tlenowej, tak jak na przykład zawodnicy robią, że mają w sobotę albo w niedzielę mecz, to dzień później idą sobie na przykład na rower, żeby popracować sobie tlenowo na niskim tętnie, żeby przyspieszyć utylizację tych zbędnych produktów przemiany materii. No i rzeczywiście to też pokazuje, że ta praca w tlenie będzie wpływała na naszą regenerację. Też często w podejściu sportowym mówiło się, że „A, po co ta praca tlenowa? Ona w sumie nic nie daje, bo jest zmienna intensywność.

Tam jest wysoka intensywność, średnia, tej niskiej jest mało”. Ale właśnie po to, żeby też lepiej sobie radzić z tym, żeby lepiej utylizować te uboczne produkty przemiany materii. Więc na przykład wtedy, jak mamy taki jeden dzień, gdzie rzeczywiście czujemy tę obolałość, to po prostu zrobić sobie jakąś pracę tlenową w postaci przejechania się na rowerze. Może spacer nie jest najintensywniejszym wysiłkiem, ale też będzie to jakaś praca tlenowa. Ale jeżeli mamy jakąś taką obolałość, tę potreningową, to czemu by nie popracować też po prostu na treningu z mniejszymi obciążeniami? Bardziej wytrzymałościowo. Czy praca właśnie nad jakimiś elementami mobilności, stabilności, czy też czasami polecane jest to rolowanie. Nie widzę problemu, żeby robić trening, tylko pytanie jaki, żeby ten bodziec odpowiednio sobie dobrać.

**Grzegorz Piekarczyk:** OK, super. Myślę, że pokryliśmy dużo tematów dla osób, które albo wracają na siłownię, albo dla osób, które dopiero chcą zacząć trening na siłowni. Tak że Michał, ja ci bardzo dziękuję. Powiedz naszym słuchaczom i widzom, gdzie cię można znaleźć.

**Michał Tkacz:** Ja również bardzo dziękuję. Mam nadzieję, że się nie rozgadałem za bardzo. Można mnie znaleźć w naszym studiu treningowym Pracownia Ruchu w Krakowie. Jakby ktoś szukał informacji, to tam zazwyczaj można znaleźć. Czy na temat właśnie treningów, czy też podcast, który tam kiedyś udostępniałem. Tam wszystkie informacje są dostępne. A jak ktoś jest z Krakowa i chciałby omówić jakiś temat, to służę pomocą.

**Grzegorz Piekarczyk:** Super! Oczywiście wszystkie linki zamieścimy w opisie. Ja ci bardzo dziękuję i do usłyszenia.

**Michał Tkacz:** Dziękuję bardzo. Do usłyszenia.

**pomeló**  
catering dietetyczny

Biuro Obsługi klienta:  
[biuro@pomelo.com.pl](mailto:biuro@pomelo.com.pl),  
+48 516 084 123

Współprace i marketing:  
[marketing@pomelo.com.pl](mailto:marketing@pomelo.com.pl)

Konsultacja dietetyczna:  
[dietetyk@pomelo.com.pl](mailto:dietetyk@pomelo.com.pl)

Adres firmy:  
ul. Klonowa 3c,  
05-462 Warszawa,  
tel. +48 516 084 123

## Diety w Pomelo



### REDUKCYJNA

Bogata w owoce, warzywa, chude mięso i błonnik - polecana osobom, które chcą "z głową" zrzucić zbędne kilogramy, bez uczucia głodu.

Cena za jeden dzień od **55** pln



### ZBILANSOWANA

Zbilansowana pod kątem proporcji oraz wartości odżywczych - najlepsza dla osób, które chcą po prostu zdrowo się odżywiać.

Cena za jeden dzień od **63** pln



### KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna jest przeznaczona dla osób które w dużym stopniu chcą ograniczyć spożywanie węglowodanów.

Cena za jeden dzień od **59** pln



### WEGAŃSKA

Na bazie produktów roślinnych - dla osób, które wybrały wegański sposób odżywiania i chcących wzbogacić swoje menu o dużą dawkę warzyw.

Cena za jeden dzień od **61** pln



### DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY

Różnorodna i zbilansowana dieta zapewniająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne w ciąży.

Cena za jeden dzień od **59** pln



### SIRT

Dieta oparta na III fazach polegających na redukcji kalorycznej i zmianie posiłków stałych na posiłki płynne.

Cena za jeden dzień od **57** pln



### SPORT CARBO

Zwiększona ilość węglowodanów i białka - dla entuzjastów sportów siłowo-wytrzymałościowych takich jak crossfit, fitness czy pływanie.

Cena za jeden dzień od **65** pln



### SPORT PROTEIN

Zwiększona ilość pełnowartościowego białka - polecana dla sportowców i trenujących siłowo, ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko.

Cena za jeden dzień od **63** pln



### LOW CARB

Zawartość węglowodanów na poziomie 20% - polecana sportowcom, osobom, które nie mogą schudnąć, lub chcącym odpuścić od cukru.

Cena za jeden dzień od **61** pln



### WEGE + FISH

Bez mięsa, ale za to z rybami - polecana vegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpuścić od jedzenia mięsa, bez wykluczenia ryb oraz owoców morza.

Cena za jeden dzień od **57** pln



### WEGETARIAŃSKA

Bez mięsa i ryb - polecana vegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpuścić od jedzenia mięsa.

Cena za jeden dzień od **57** pln



### GLUTEN & LACTO FREE

Bezglutenowe i bezlaktozowe lub roślinne zamienniki zbóż, makaronów i nabiału - dla osób, które chcą wyeliminować gluten i laktozę.

Cena za jeden dzień od **61** pln

